

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И.Кузнецова»

Утверждаю:  
Директор ГАПОУ СО  
«ТЛК им. Н.И. Кузнецова»



С.И.Ляшок

01 сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
*ОД.10 Физическая культура*

Согласовано  
на заседании цикловой комиссии  
протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

 Осмоловская А.Ю.

Утверждаю:  
заместитель директора по ИМР

 Добышева О.В.  
«01» сентября 2023 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» для профессии среднего профессионального образования 38.01.02 Продавец, контролёр-кассир.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования СПО 38.01.02 Продавец, контролер – кассир (приказ Минобрнауки России от 02.08.2013 N 723 (ред. от 13.07.2021) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 100701.01 Продавец, контролер-кассир" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 N 29470).

С учетом примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. Рекомендовано Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» в качестве программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.)

Разработчик: Иванов Игорь Михайлович, преподаватель.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>8</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                         | <b>14</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>16</b> |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОД.10 Физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы по профессии 38.01.02 Продавец, контролёр-кассир.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций в соответствии с ФГОС по профессии 38.01.02 Продавец, контролёр-кассир.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

Программа разработана в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ, с учетом возможностей их психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830.

Образование инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

Адаптированная программа разработана в отношении обучающихся с конкретными видами ограничений здоровья (нарушения слуха, нарушения двигательной активности, нарушения зрения, соматические заболевания), обучающихся совместно с другими обучающимися в учебной группе.

Реализация адаптированной программы осуществляется с использованием различных форм обучения.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

| Код и наименование формируемых компетенций  | Планируемые результаты освоения дисциплины   |   |
|---|--|---|
|   | Общие  | Дисциплинарные  |
| ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> |  |
| <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к</li> </ul> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul> | <p>выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> |
|--|---|---|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                     | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                  | 108                |
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>     | 72                 |
| в том числе:  |                    |
| теоретическое обучение  | 4                  |
| лабораторные занятия  | 0                  |
| практические занятия  | 68                 |
| курсовая работа (проект)                                      | 0                  |
| контрольная работа  | 0                  |
| самостоятельная работа  | 36                 |
| <b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b> | -                  |



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|---------------|---|
| 1  | 2  | 3             | 4   |
| <b>Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b>     | <i>OK 01</i><br><br><i>OK 06</i>                                      |
|  | 1. Техника безопасности и оказание первой доврачебной помощи на занятиях лёгкой атлетики. История Олимпийских игр. История развития лёгкой атлетики.   | 2             |   |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>  | <b>8</b>      |   |
|  | 1. Практическое занятие. «Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». «Бег 100 метров». «Бег по прямой с различной скоростью» «Эстафетный бег 4 ' 100 м, 4 ' 400 м»  | 2             |   |
|  | 2. Практическое занятие. «Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)»  | 2             |   |
|  | 3. Практическое занятие. «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м и 60 м.   | 2             |   |
|  | 4. Практическое занятие. «Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)». Совершенствование техники бега на дистанцию 400 м.   | 2             |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>5</b>      |   |
|  | СР №1. Физические качества формируемые посредством занятий лёгкой атлетикой.   | 1             |   |
|  | СР №2. Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).   | 1             |   |
|  | СР №3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 метров   | 1             |   |
|  | СР №4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги. Разбег, толчок.   | 1             |   |
| СР №5. Метание гранаты выполняется из различных положений. Разбег, скрестный шаг.  | 1  |               |   |
| <b>Тема 2. Спортивные подвижные игры. Волейбол</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b>     | <i>OK 01</i><br><br><i>OK 06</i>                                      |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>  | <b>10</b>     |   |
|  | 5. Практическое занятие. Техника безопасности игры. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. История развития волейбола.  | 2             |   |
|  | 6. Практическое занятие. «Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. | 2             |   |
| 7. Практическое занятие. «Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. | 2  |               |   |

|  |   |           |                                  |
|--|---|-----------|----------------------------------|
|  | 8.Практическое занятие. «Перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.            | 2         |                                  |
|  | 9.Практическое занятие. «Правила игры». «Техника безопасности игры». «Игра по упрощенным правилам волейбола»  | 2         |                                  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>5</b>  |                                  |
|  | СР №6. И.п. положение (стойки), перемещения, передача, подача.  | 1         |                                  |
|  | СР №7. И.п. положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.  | 2         |                                  |
|  | СР№8. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.  | 2         |                                  |
| <b>Тема 3.<br/>Гимнастика</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>  | <i>OK 01</i><br><br><i>OK 06</i> |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>   | <b>8</b>  |                                  |
|  | 10.Практические занятия. Техника безопасности и оказание первой доврачебной помощи на занятиях гимнастики. История развития гимнастики. Вольные акробатические упражнения на матах (стойки, кувырки и т.д.)                                   | 2         |                                  |
|  | 11.Практическое занятие. Комплекс вольных акробатических упражнений на матах (стойки, кувырки и т.д.)   | 2         |                                  |
|  | 12.Практическое занятие. Совершенствование комплекса вольных акробатических упражнений на матах (стойки, кувырки и т.д.)  | 2         |                                  |
|  | 13.Практическое занятие. «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня»  | 2         |                                  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <b>4</b>  |                                  |
|  | СР №9. Комплекс вольных акробатических упражнений на матах (стойки, кувырки)  | 2         |                                  |
| СР №10. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня. | 2   |           |                                  |
| <b>Тема 4.<br/>Лыжная подготовка.<br/>(2 семестр)</b>      | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>10</b> | <i>OK 01</i><br><br><i>OK 06</i> |
|  | 2.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. | 2         |                                  |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>   | <b>8</b>  |                                  |
|  | 14. Практическое занятие. Преодоление подъёмов и препятствий. Скольжение на спусках.  | 2         |                                  |
|  | 15. Практическое занятие. Преодоление подъёмов и препятствий. Скольжение на спусках. Повороты и торможение плугом и полуплугом.   | 2         |                                  |
|  | 16. Практическое занятие. Свободный стиль. Одновременный-двушажный и одношажный ход. Бег дистанции до 3 км (дев) и 5 км (юн).   | 2         |                                  |

|   |  |           |                              |
|---|--|-----------|------------------------------|
|   | 17. Практическое занятие. Свободный стиль. Одновременный-двушажный и одношажный ход. Бег дистанции до 3 км (дев) и 5 км (юн).  | 2         |                              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>5</b>  |                              |
|   | СР №10. Скольжение на спусках. Торможение плугом и полуплугом.   | 1         |                              |
|   | СР №11. Классический способ передвижения. Попеременный, одновременный одношажный=двушажный.  | 2         |                              |
|   | СР №12. Свободный стиль. Одновременный-двушажный и одношажный ход.   | 2         |                              |
| <b>Тема 5. Спортивные подвижные игры. Баскетбол.</b>      | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>8</b>  | <i>OK 01</i><br><i>OK 06</i> |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>  | <b>8</b>  |                              |
|   | 18. Практическое занятие «Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.   | 2         |                              |
|   | 19. Практическое занятие «Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.   | 2         |                              |
|   | 20. Практическое занятие «Перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.  | 2         |                              |
|   | 21. Практическое занятие «Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.  | 2         |                              |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>4</b>  |                              |
|   | СР №13. Броски мяча в корзину, вырывание и выбивание, прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска.  | 2         |                              |
|   | СР №14. Перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты   | 2         |                              |
| <b>Тема 6. Пулевая стрельба «Биатлон в колледж». 10ч.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b> | <i>OK 01</i><br><i>OK 06</i> |
|   | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>  | <b>10</b> |                              |
|   | 22. Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по пулевой стрельбе. История развития спорта. Изучение тактико-технической характеристики пневматической винтовки и материальной базы.  | 2         |                              |
|   | 23. Практическое занятие. Изучение основ меткой стрельбы: Положение для стрельбы лёжа. Прицеливание. Выполнение начального упражнения. Подготовка к сдаче нормативов ВСК многоборья ГТО по стрельбе.   | 2         |                              |
|   | 24. Практическое занятие. Изучение основ меткой стрельбы: Дыхание и плавный спуск, прицеливание. Выполнение начального упражнения. Биатлон:-стрельба с выполнением физической нагрузки (бег, подъём туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа   | 2         |                              |
|   | 25. Практическое занятие. Совершенствование основ меткой стрельбы: Дыхание и плавный спуск, прицеливание. Выполнение начального упражнения. Подготовка к сдаче нормативов ВСК многоборья ГТО по стрельбе. Биатлон:-стрельба с выполнением физической нагрузки (бег, подъём туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 2         |                              |

|  |  |           |                |
|--|--|-----------|----------------|
|  | 26. Практическое занятие. Совершенствование выполнения упражнения (биатлон). Биатлон:-стрельба с выполнением физической нагрузки (бег, подъём туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.  | 2         |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>5</b>  |                |
|  | СР№15.Подготовить доклад на тему: История развития пулевой стрельбы как спорта. Сдача ВСК многоборья ГТО по стрельбе. Цели и задачи программы «Биатлон в ОУ»   | 1         |                |
|  | СР№16. Положение для стрельбы лёжа. Прицеливание.  | 2         |                |
|  | СР№17. Дыхание и плавный спуск, прицеливание.  | 2         |                |
| <b>Тема 1.<br/>Легкая атлетика</b>                                       | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>10</b> |                |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>  | <b>10</b> |                |
|  | 27. Практическое занятие. «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование» Бег 200м»  | 2         | OK 01          |
|  | 28. Практическое занятие. «Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)»   | 2         | OK 06          |
|  | 29. Практическое занятие. «Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование». Бег 400м»   | 2         |                |
|  | 30. Практическое занятие. «Бег 100 метров». «Эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м»  | 2         |                |
|  | 31. Практическое занятие. «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на короткие дистанции 30 м и 60 м   | 2         |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>5</b>  |                |
|  | СР №18. Метание гранаты выполняется из различных положений. Толчок, полёт и приземление.   | 1         |                |
|  | СР №19. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 метров  | 2         |                |
| СР №20. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег, толчок. | 2  |           |                |
| <b>Тема 2. Спортивные подвижные игры<br/>Волейбол.</b>                   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>6</b>  |                |
|  | <b>В том числе, практических занятий и лабораторных занятий</b>  | <b>6</b>  |                |
|  | 32. Практическое занятие «Подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты» | 2         | OK 01<br>OK 06 |
|  | 33. Практическое занятие «Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты»                          | 2         |                |
|  | 34. Практическое занятие «Игра по правилам». Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты».  | 2         |                |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>3</b>  |                |
|  | СР№21. Передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.   | 1         |                |
| СР №22. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.                 | 2  |           |                |

|  |            |  |
|--|------------|--|
| Курсовой проект (работа) <i>(не предусмотрен учебным планом)</i>   | -          |  |
| Самостоятельная учебная работа обучающегося над курсовым проектом (работой) <i>не предусмотрена учебным планом</i> | -          |  |
| Дифференцированный зачет   | -          |  |
| <b>Всего:</b>  | <b>108</b> |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, тренажерный зал

Оборудование спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);
- гимнастическое оборудование

| № п/п | Наименование                       |
|-------|------------------------------------|
| 1.    | Перекладина                        |
| 2.    | Брусья параллельные (разновысокие) |
| 3.    | Канат подвесной                    |
| 4.    | Стеллажи гимнастические            |
| 5.    | Конь гимнастический                |
| 6.    | Козел гимнастический               |
| 7.    | Мостик деревянный                  |
| 8.    | Маты гимнастические                |
| 9.    | Мяч набивной                       |
| 10.   | Скамейка гимнастическая            |
| 11.   | Канат для перетягивания            |
| 12.   | Скакалки                           |
| 13.   | Обручи                             |

- легкоатлетический инвентарь

| № п/п | Наименование            |
|-------|-------------------------|
| 1.    | Флажки судейские        |
| 2.    | Гранаты учебные 500 гр. |
| 3.    | Гранаты учебные 700 гр. |
| 4.    | Туфли с шипами          |
| 5.    | Эстафетные палочки      |
| 6.    | Спортивная форма        |
| 7.    | Секундомер              |

- лыжный инвентарь

| № п/п | Наименование                             |
|-------|--|
| 1.    | Лыжи беговые с креплениями               |
| 2.    | Палки лыжные                             |
| 3.    | Ботинки лыжные                           |
| 4.    | Мазь лыжная для различной температуры    |
| 5.    | Пробки для растирания лыжной мази        |
| 6.    | Шапочки лыжные                           |
| 7.    | Номера участников соревнований (двойные) |

- оборудование и инвентарь для спортивных игр

- технические средства обучения

-методическая разработка комплекса упражнений для профилактики остеохондроза.

-методическая разработка комплекса упражнений для самостоятельных занятий:

1.Задания по самостоятельному выполнению комплекса гимнастических упражнений.

2.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для развития физических качеств, необходимых в беге.3.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для развития физических качеств, необходимых в легкоатлетических прыжках.

4.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для совершенствования владения техникой избранного вида метания.

5.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для совершенствования владения техникой игры в баскетбол.

6.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для развития специальной ловкости.

7.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для развития меткости.

- 8.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для воспитания быстроты перемещения.
  - 9.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для воспитания выносливости.
  - 10.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для воспитания ловкости.
  - 11.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата нижних конечностей.
  - 12.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата верхних конечностей.
  - 13.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для укрепления мышц туловища.
  - 14.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для совершенствования вестибулярного аппарата.
  - 15.Задания по самостоятельному выполнению комплекса упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата шеи.
- комплекс упражнений физкультминутки.
  - комплекс упражнений для развития координационных способностей.
  - карточки задания по темам: «Волейбол», «Баскетбол», «Гимнастика», «Футбол», «Лыжная подготовка», «Средства и задачи ППФП по профессиям», «Средства закаливания», «Олимпийские игры».
  - тестовые вопросы и задания:
- 1.Опорно-двигательная система.
  - 2.Мышцы и ткани.
  - 3.Нервная система.
  - 4.Дыхательная система.
  - 5.Контроль и самоконтроль.
  - 6.Обмен веществ.
  - 7.Белки и гормоны.
  - 8.Углеводы, жиры и витамины.
  - 9.Личная гигиена.
  - 10.Закаливание.
  11. Травмы и оказание первой помощи.
  12. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.
- технические средства обучения: ноутбук.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

#### **3.2.1. Печатные издания**

1. Решетников Н.В. Физическая культура – М.: Изд-во «Академия», 2022.

#### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Интернет-статьи, опубликованные в журнале «Спорт в школе».

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения   | Критерии оценки  | Методы оценки  |                         |                 |       |       |       |       |       |       |       |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |                                      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |                                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
|---|--|--|-------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|--|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----|--------------------------------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|---------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| <p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <p><b>личностных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной</li> </ul>  | <p><b>Критерии оценки творческих работ (рефератов):</b></p> <p><u>Оценка 5(отлично):</u> работа выполнена в полном объеме с соблюдением последовательности действий, в ответе правильно и аккуратно выполнены все задания.</p> <p><u>Оценка 4(хорошо):</u> Ставится в том случае, если есть отдельные неточности, некоторые подотчеты и замечания (2-3 неточности в наличии).</p> <p><u>Оценка 3 (удовлетворительно):</u> Ставится если, практическая работа выполнена в объеме 1-2 заданий</p> <p><u>Оценка 2(неудовлетворительно):</u> Ставится, если обучающийся неверно сделал все задания письменной работы.</p>  | <p>Оценка результатов творческих работ (рефератов)</p> |                         |                 |       |       |       |       |       |       |       |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |                                      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |                                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| <p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <p><b>личностных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в</li> </ul> | <p><b>Критерии оценки дифференцированного зачета</b></p> <p><b>Контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками</b></p> <table border="1" data-bbox="833 906 1830 1366"> <thead> <tr> <th rowspan="3">№ п/п</th> <th rowspan="3">Наименование упражнений</th> <th colspan="5">Девушки</th> <th colspan="5">Юноши</th> </tr> <tr> <th colspan="10">Оценка в баллах</th> </tr> <tr> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Бег 100 м (сек)</td> <td>16,3</td> <td>17,6</td> <td>18,0</td> <td>18,9</td> <td>19,9</td> <td>13,8</td> <td>14,3</td> <td>14,6</td> <td>14,9</td> <td>15,3</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)</td> <td>9,50</td> <td>11,20</td> <td>11,50</td> <td>12,20</td> <td>12,50</td> <td>13,10</td> <td>14,40</td> <td>15,10</td> <td>15,60</td> <td>16,10</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Челночный бег 10×10 м (мин.сек)</td> <td>29,0</td> <td>30,0</td> <td>31,0</td> <td>32,0</td> <td>33,0</td> <td>25,0</td> <td>27,0</td> <td>28,5</td> <td>30,0</td> <td>31,5</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</td> <td>190</td> <td>180</td> <td>170</td> <td>160</td> <td>150</td> <td>250</td> <td>240</td> <td>230</td> <td>220</td> <td>210</td> </tr> </tbody> </table> | № п/п  | Наименование упражнений | Девушки         |       |       |       |       | Юноши |       |       |  |  | Оценка в баллах |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1. | Бег 100 м (сек) | 16,3 | 17,6 | 18,0 | 18,9 | 19,9 | 13,8 | 14,3 | 14,6 | 14,9 | 15,3 | 2. | Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек) | 9,50 | 11,20 | 11,50 | 12,20 | 12,50 | 13,10 | 14,40 | 15,10 | 15,60 | 16,10 | 3. | Челночный бег 10×10 м (мин.сек) | 29,0 | 30,0 | 31,0 | 32,0 | 33,0 | 25,0 | 27,0 | 28,5 | 30,0 | 31,5 | 4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 | <p>Оценка результата дифференцированного зачета</p> |
| № п/п   | Наименование упражнений  |  |                         | Девушки         |       |       |       |       | Юноши |       |       |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |                                      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |                                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
|   |  |  |                         | Оценка в баллах |       |       |       |       |       |       |       |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |                                      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |                                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
|   |  | 5  | 4                       | 3               | 2     | 1     | 5     | 4     | 3     | 2     | 1     |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |                                      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |                                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| 1.  | Бег 100 м (сек)  | 16,3   | 17,6                    | 18,0            | 18,9  | 19,9  | 13,8  | 14,3  | 14,6  | 14,9  | 15,3  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |                                      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |                                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| 2.  | Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)   | 9,50   | 11,20                   | 11,50           | 12,20 | 12,50 | 13,10 | 14,40 | 15,10 | 15,60 | 16,10 |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |                                      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |                                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| 3.  | Челночный бег 10×10 м (мин.сек)  | 29,0   | 30,0                    | 31,0            | 32,0  | 33,0  | 25,0  | 27,0  | 28,5  | 30,0  | 31,5  |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |                                      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |                                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |
| 4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   | 190  | 180                     | 170             | 160   | 150   | 250   | 240   | 230   | 220   | 210   |  |  |                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |                                      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |                                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |  |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |   |



|  |     |  |      |       |       |       |       |       |       |       |      |      |   |
|--|-----|--|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|---|
| <p>социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>– готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p><b>метапредметных:</b></p> <p>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> | 5.  | Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                       | -    | -     | -     | -     | -     | 13    | 10    | 8     | 5    | 2    |   |
|  | 6.  | Отжимание - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)        | 16   | 10    | 9     | 7     | 5     | -     | -     | -     | -    | -    | - |
|  | 7.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)            | 40   | 30    | 20    | 10    | 5     | 50    | 40    | 30    | 20   | 10   |   |
|  | 8.  | Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)                      | -    | -     | -     | -     | -     | 10    | 7     | 5     | 3    | 2    |   |
|  | 9.  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +16  | +9    | +7    | +5    | +3    | +13   | +8    | +6    | +4   | +2   |   |
|  | 10. | Метание спортивного снаряда-юноши 700 г, девушки 500 г, (м)                    | 21   | 17    | 13    | 10    | 7     | 38    | 32    | 27    | 22   | 18   |   |
|  | 11. | Бег на лыжах на 3 км (мин.,сек.)   | 17,3 | 18,45 | 19,15 | 19,45 | 20,15 | -     | -     | -     | -    | -    |   |
|  | 12. | Бег на лыжах на 3 км (мин.,сек.)   | -    | -     | -     | -     | -     | 23,40 | 25,00 | 25,40 | 26,0 | 27,4 |   |
|  |     |  |      |       |       |       |       |       |       |       |      |      |   |
|  |     |  |      |       |       |       |       |       |       |       |      |      |   |
|  |     |  |      |       |       |       |       |       |       |       |      |      |   |

|  |     |                                     |    |    |    |    |   |    |    |    |    |   |  |  |
|--|-----|-------------------------------------|----|----|----|----|---|----|----|----|----|---|--|--|
| <p>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p><b>предметных:</b></p> <p>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики</p> | 13. | Стрельба из пневматической винтовки | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |  |  |
|--|-----|-------------------------------------|----|----|----|----|---|----|----|----|----|---|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br/>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |  |  |
|--|--|--|

Для осуществления мероприятий итоговой аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ применяются фонды оценочных средств, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

С целью определения особенностей восприятия обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ и их готовности к освоению учебного материала предусмотрен входной контроль в форме тестирования.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателями в соответствии с разработанным комплектом оценочных средств по учебной дисциплине, адаптированным к особым потребностям студентов инвалидов и лиц с ОВЗ, в процессе проведения практических занятий и лабораторных занятий, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.). В обучении используются карты индивидуальных заданий (и т.д.).

Форма проведения промежуточной аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (письменное тестирование, компьютерное тестирование и т.д.). При необходимости инвалидам и лицам с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Промежуточная аттестация для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ по необходимости может проводиться в несколько этапов, формы и срок проведения которых определяется преподавателем. В качестве внешних экспертов при проведении промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ привлекаются председатель цикловой комиссии и (или) преподаватель.